

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Західноукраїнський національний університет  
Соціально-гуманітарний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан  
Соціально-гуманітарного  
факультету  
Оксана БОМОТЮК

« \_\_\_\_\_ » 2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. проректора з науково-  
педагогічної роботи  
Віктор ОСТРОВЕРХОВ

« \_\_\_\_\_ » 2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор  
Навчально-наукового  
інституту новітніх  
освітніх технологій  
Святослав ШИТЕЛЬ

« \_\_\_\_\_ » 2023 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА

з дисципліни

«СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ «ВОЛЕЙБОЛ»

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань – 01 Освіта/педагогіка

Спеціальність – 017 «Фізична культура і спорт»

Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

Форма навчання	Курс	Семес тр	Лекції (год.)	Практ. (год.)	ІРС (год.)	Тренінг, КПЗ (год.)	Самост. робота студ. (год.)	Разом (год.)	Іспит (сем.)
Денна	3	5	28	28	3	8	83	150	5
Заочна	3	5	8	4	-	-	138	150	5


Тернопіль – ЗУНУ  
2023

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалавра галузі знань 01 «Освіта/педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», затвердженої Вченою радою ЗУНУ, протокол № 9 від 26.05.2021 р.

Робочу програму склав старший викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту Чорненький Андрій Іванович.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації і спорту, протокол № 1 від 28.08.2023 р.

Завідувач кафедри,  
кандидат педагогічних наук, доцент

  
\_\_\_\_\_ Роман ГАХ

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності «Фізична культура і спорт» протокол №1 від 28 серпня 2023 року.

Голова групи забезпечення спеціальності

  
\_\_\_\_\_ Едуард МАЛЯР

Гарант ОП

  
\_\_\_\_\_ Едуард МАЛЯР



# СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ (Волейбол)

## 1. Опис дисципліни Спортивні ігри з методикою викладання (Волейбол)

Дисципліна Спортивні ігри з методикою викладання я “Волейбол”	Галузь знань, спеціальність, СВО	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів – 5	Галузь знань – 01 «Освіта/Педагогіка»	Цикл обов’язкових дисциплін Мова викладання - українська
Кількість залікових модулів – 4	Спеціальність – 017 «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки: Денна – 3 Заочна - 3 Семестр: Денна – 5 Заочна – 5
Кількість змістових модулів – 3	Ступінь вищої освіти – перший (бакалаврський)	Лекції: Денна – 28 год. Заочна – 8 год. Практичні заняття: Денна – 28 год. Заочна – 4 год.
Загальна кількість годин – 150		Самостійна робота: Денна – 91 год. (в т. ч. тренінг, КПЗ – 8 год.) Заочна – 138 год. Індивідуальна робота : Денна - 3 год. Заочна -
Тижневих годин – 10, з них аудиторних – 4		Вид підсумкового контролю – екзамен

## **2. Мета і завдання дисципліни спортивні ігри з методикою викладання (Волейбол)**

### **2.1. Мета вивчення дисципліни.**

Метою дисципліни Спортивні ігри з методикою викладання (Волейбол) є підвищення спортивної майстерності і надання можливості подальшого спортивного вдосконалення, формування необхідних умінь, знань і навичок у волейболі, необхідних для успішної тренерської діяльності.

### **2.2. Завдання вивчення дисципліни**

Оволодіти необхідними теоретичними знаннями з підготовки;

- озброїти студентів комплексом знань, умінь та навичок, які дозволять успішно проводити заняття в різних формах фізичного виховання та ДЮСШ;
- навчити методиці організації і проведення тренувальних занять;
- сформувати в студентів спеціальні знання, уміння і навички, необхідні для успішної тренерської діяльності;
- навчити методиці організації і проведення змагань;
- ознайомити студентів з методикою суддівства.

### **2.3. Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни.**

1. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
2. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
3. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
4. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

### **2.4. Передумови для вивчення дисципліни.**

1. Загальна теорія підготовки спортсменів.
2. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту.
3. Основи теорії і методики спортивного тренування.
4. Атлетична гімнастика.
5. Анатомія людини з основами спортивної морфології.
6. Фізіологія людини.
7. Фізична культура (шкільна програма).

### **2.5. Результати навчання.**

1. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
2. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

## **3. Програма навчальної дисципліни:**

*Змістовий модуль 1. Сутність волейболу.*

*Тема 1. Історія розвитку волейболу.*

Історія виникнення волейболу. Розвиток волейболу у світі та Україні.  
Правила гри та їх зміни.

Література: 3.

### ***Тема 2. Загальна характеристика гри. Термінологія у виді спорту.***

Загальна характеристика гри: розмір майданчика, висота сітки, характеристики м'яча, розміри приміщення. Основні правила гри.

Література: 1, 3.

### ***Тема 3. Офіційні правила гри.***

Учасники. Ігровий формат. Ігрові дії. Перерви, інтервали і затримки. Гравець ліберо. Поведінка учасників. Судді.

Література: 1, 3.

### ***Змістовий модуль 2. Техніко-тактичні елементи.***

#### ***Тема 4. Техніка та тактика передачі зверху та знизу***

Вихідне положення. Основні стійки. Обробка м'яча. Завершальна дія. Види передач зверху та знизу(висока, низька, «простріл», широка, вузька). Тактика використання їх під час змагань.

Література: 2, 6, 11.

#### ***Тема 5. Подача та прийом подачі.***

Види подач та техніка їх виконання. Техніка та тактика прийому подачі. Література: 6, 7, 8, 9, 10.

#### ***Тема 6. Техніка та тактика захисних дій.***

Види змагань. Вік учасників, Допуск до змагань. Права та обов'язки учасника. Одяг учасника. Представник, тренер та капітан команди. Порядок гри. Ігрові умови. Склад суддівської колегії. Обов'язки та права кожного з суддів. Лікар. Положення про змагання. Підготовка до проведення змагань. Документація. Проведення змагань. Способи проведення змагань.

Література: 6, 7, 8, 9, 10.

#### ***Тема 7. Техніка та тактика нападаючого удару.***

Техніка виконання. Види переміщень. Індивідуальні дії. Напад першим та другим темпом. Напад з перших передач. Напад з других передач. Комбінації(змішаний напад). Перехідні м'ячі. Нападаючий удар із задньої лінії.

Література: 6, 7, 8, 9, 10.

#### ***Тема 8. Техніка та тактика блокування.***

Техніка виконання. Види переміщень. Постановка рук та ніг. Одиночне блокування. Групове блокування. Блокування атаки із задньої лінії. Блокування передач першого та другого темпу.

Література: 6, 7, 8, 9, 10.

***Змістовий модуль 3. Взаємодія різних техніко-тактичних елементів.  
Змагальна діяльність.***

***Тема 9. Вдосконалення техніко-тактичної майстерності при взаємодії різних елементів.***

Атакуючий удар після подачі. Атакуючий удар після захисту. Атакуючий удар з простої доводки. Самострахування. Атакуючий удар з власної(чужої) доводки. Атакуючий удар проти одиночного(групового) блокування. Захист та страхування при одиночному(груповому) блокуванні. Тактика передачі при двох(трьох) нападниках на лінії. Закріплення командних дії в навчальних іграх.

Література: 3, 7, 8, 11.

***Тема 10. Характеристика змагальної діяльності.***

Види спортивних змагань. Регламентация та способи проведення змагань. Визначення результату. Умови. Які впливають на результат змагань. Змагання в системі підготовки спортсменів.

Література: 3, 11.

***Тема 11. Статистичний розбір гри за програмою «Data volley».***

Поняття статистики у волейболі. Запис ефективності технічних елементів у програму. Аналіз окремих ігор та загальний аналіз сезону. Поєднання статистичних даних з відео гри.

Література: 4, 5

***Тема 12. Організація і проведення змагань.***

Підготовка інвентаря та спортивних споруд. Нарада. Зустріч, харчування, поселення команд. Випробування спортивних споруд та тренування у дні ігор. Технічне забезпечення. Реклама. Медичне обслуговування. Відкриття та закриття змагань. Нагородження переможців. Організація роботи суддівської бригади.

Література:3, 11.

**4. Структура залікового кредиту з дисципліни “Волейбол”  
(денна/заочна форма навчання)**

	Лекції Д/З	Практичні заняття Д/З	Самостійна робота Д/З	Індивідуальна робота Д/З	Тренінг, КІПЗ	Контрольні заходи Д/З
<b>Змістовий модуль 1. Сутність волейболу.</b>						
Тема 1. <i>Історія розвитку волейболу.</i>	2/-	2/-	4/6	- /-	2	Опитування. Тести
Тема 2. <i>Загальна характеристика гри. Термінологія у виді спорту.</i>	2/1	2/-	4/8	- /-		Опитування. Тести
Тема 3. <i>Офіційні правила гри.</i>	2/1	2/-	4/10	- /-		Опитування. Тести
<b>Змістовий модуль 2. Техніко-тактичні елементи.</b>						
Тема 4. <i>Техніка та тактика передачі зверху та знизу.</i>	2/-	2/1	8/10	- /-	3	Опитування. показ
Тема 5. <i>Подача та прийом подачі.</i>	2/-	2/1	8/10	1 /-		Опитування. показ
Тема 6. <i>Техніка та тактика захисних дій.</i>	2/-	2/1	8/10	1 /-		Опитування. показ
Тема 7. <i>Техніка та тактика нападаючого удару.</i>	2/1	2/1	8/10	1 /-		Опитування. показ
Тема 8. <i>Техніка та тактика блокування.</i>	2/1	2/-	8/10	- /-		Опитування. показ
<b>Змістовий модуль 3. Взаємодія різних техніко-тактичних елементів. Змагальна діяльність.</b>						
Тема 9. <i>Вдосконалення техніко-тактичної майстерності привзаємодії різних елементів.</i>	2/1	2/-	8/16	- /-		Опитування



Тема 10. <i>Характеристика змагальної діяльності.</i>	2/1	2/-	8/16	- /-	3	Опитування
Тема 11. <i>Статистичний розбір гри за програмою «Data volley».</i>	4/1	4/-	8/16	- /-		Опитування
Тема 12. <i>Організація і проведення змагань.</i>	4/1	4/-	7/16	- /-		Опитування
Разом	<b>28/8</b>	<b>28/4</b>	<b>91/138</b>	<b>3</b> <b>/-</b>	<b>8</b>	

## **5. Тематика практичних занять**

### **Практичне заняття № 1,2**

**Тема:** Історія розвитку волейболу.

**Мета:** ознайомлення з розвитком волейболу.

**Питання для обговорення:**

1. Історія виникнення волейболу.
2. Розвиток волейболу в світі та Україні.
3. Правила гри та їх зміни.

Література: 3.

### **Практичне заняття № 3,4**

**Тема:** Загальна характеристика гри. Термінологія у виді спорту.

**Мета:** ознайомлення з основними термінами гри.

**Питання для обговорення:**

1. Загальна характеристика гри: розмір майданчика, висота сітки, характеристики м'яча, розміри приміщення.
2. Основні правила гри.

Література: 1, 3.

### **Практичне заняття № 5,6**

**Тема:** Офіційні правила гри.

**Мета:** вивчення правил гри.

**Питання для обговорення:**

1. Учасники.
2. Ігровий формат.
3. Ігрові дії.
4. Перерви. Інтервали і затримки.
5. Гравець ліберо.
6. Поведінка учасників.
7. Судді.

Література: 1, 3.

### **Практичне заняття № 7,8**

**Тема:** Техніка та тактика передачі зверху та знизу.

**Мета:** вивчення техніки передачі зверху та знизу.

**Питання для обговорення:**

1. Вихідне положення.
2. Основні стійки.
3. Обробка м'яча.
4. Завершальна дія.
5. Види передач зверху та знизу.
6. Тактика використання їх під час змагань.

Література: 2, 6, 11.

### **Практичне заняття № 9,10**

**Тема: Подача та прийом подачі.**

**Мета:** вивчення техніки подачі.

**Питання для обговорення:**

1. Види подач та техніка їх виконання.
2. Технік та тактика прийому подачі.

Література: 6, 7, 8, 9, 10.

### **Практичне заняття № 11-12**

**Тема: Техніка та тактика захисних дій.**

**Мета:** вивчення техніки та тактики захисту..

**Питання для обговорення:**

1. Види систем захисту та застосування їх на різних рівнях спортивної майстерності та вікових груп.
2. Вправи на вдосконалення захисних дій.

Література: 6, 7, 8, 9, 10.

### **Практичне заняття № 13-16**

**Тема: Техніка та тактика нападаючого удару.**

**Мета:** вивчення техніки нападаючого удару.

**Питання для обговорення:**

1. Техніка виконання.
2. Види переміщень.
3. Індивідуальні дії.
4. Напад першим та другим темпом.
5. Напад з перших передач.
6. Напад з других передач.
7. Комбінації.
8. Перехідні м'ячі.
9. Нападаючий удар із задньої лінії.

Література: 6, 7, 8, 9, 10.

### **Практичне заняття № 17-20**

**Тема: Техніка та тактика блокування.**

**Мета:** вивчення техніки блокування.

**Питання для обговорення:**

1. Техніка виконання.
2. Види переміщень.
3. Постановка рук та ніг.
4. Одиночне блокування.
5. Групове блокування.
6. Блокування атаки із задньої лінії.
7. Блокування передач першого та другого темпу.

Література: 6, 7, 8, 9, 10.

### **Практичне заняття № 21-22**

**Тема: Вдосконалення техніко-тактичної майстерності при взаємодії різних елементів.**

**Мета:** вдосконалення техніко-тактичних елементів.

**Питання для обговорення:**

1. Атакуючий удар після подачі.
2. Атакуючий удар після захисту.
3. Атакуючий удар з простої доводки.
4. Самострахування.
5. Атакуючий удар з власної (чужої) доводки.
6. Атакуючий удар проти одиночного (групового) блокування.
7. Захист та страхування при одиночному (груповому) блокуванні.
8. Тактика передачі при двох (трьох) нападниках на лінії.
9. Закріплення командних дій в навчальних іграх.

Література: 3, 7, 8, 11.

### **Практичне заняття № 23-24**

**Тема: Характеристика змагальної діяльності.**

**Мета:** ознайомлення з видами та умовами змагань.

**Питання для обговорення:**

1. Види спортивних змагань.
2. Регламентація та способи проведення змагань.
3. Визначення результату.
4. Умови, які впливають на результат змагань.
5. Змагання в системі підготовки спортсменів.

Література: 3, 11.

### **Практичне заняття № 25-26**

**Тема: Статистичний розбір гри за програмою «Data volley».**

1. Поняття статистики у волейболі.
2. Запис ефективності технічних елементів у програму.
3. Аналіз окремих ігор та загальний аналіз сезону.
4. Поєднання статистичних даних з відео гри.

Література: 4, 5.

### **Практичне заняття № 27-28**

**Тема: Організація і проведення змагань.**

**Мета:** ознайомлення з організаційними аспектами змагань.

**Питання для обговорення:**

1. Підготовка інвентаря та спортивних споруд.
2. Нарада.
3. Зустріч, харчування, поселення команд.
4. Випробування спортивних споруд та тренування у дні ігор.
5. Технічне забезпечення.

6. Реклама.
  7. Медичне обслуговування.
  8. Відкриття та закриття змагань.
  9. Нагородження переможців.
  10. Організація роботи суддівської бригади.
- Література: 3, 11.

## 7. Самостійна робота

Номер теми	Тема	К-сть годин Д/З
1.	Історія розвитку волейболу.	4/6
2.	Загальна характеристика гри. Термінологія у виді спорту.	4/8
3.	Офіційні правила гри.	4/10
4.	Техніка та тактика передачі зверху та знизу.	8/10
5.	Подача та прийом подачі.	8/10
6.	Техніка та тактика захисних дій.	8/10
7.	Техніка та тактика нападаючого удару.	8/10
8.	Техніка та тактика блокування.	8/10
9.	Вдосконалення техніко-тактичної майстерності при взаємодії елементів.	8/16
10.	Характеристика змагальної діяльності.	8/16
11.	Статистичний розбір гри за програмою «Datta Volley»	8/16
12.	Організація та проведення змагань.	7/16
<b>Разом:</b>		<b>83/138</b>

## 8. Тренінг з дисципліни

**Тематика:** Побудова та проведення спортивного тренування (частини тренування) з волейболу.

**Порядок проведення:**

1. Проведення спортивного тренування (частини тренування).
2. Педагогічний аналіз проведеного спортивного тренування.
3. Аналіз конспекту спортивного тренування.
4. Контрольне опитування.

## 9. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни “Волейбол” використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- залікове модульне тестування та опитування;
- оцінювання результатів КППЗ;
- ректорська контрольна робота;
- іспит.

## 10. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни “Волейбол” визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

### Для екзамену

Заліковий модуль 1	Заліковий модуль 2	Заліковий модуль 3	Заліковий модуль 4(екзамен)
1.8 тем по 8 балів – 64 бали 2.Конспект лекцій – 6 балів 3.Підсумкове опитування (тестування Moodle) – 30 балів	1.4 теми по 15 балів – 60 балів 2.Конспект лекцій – 10 балів 3.Ректорська контрольна робота (тестування Moodle) – 30 балів	1.КППЗ – 60 балів 2.Тренінг – 40 балів	Екзамен – 100 балів (два запитання по 50 балів)
20%	20%	20%	40%

### Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	Відмінно	A (відмінно)
85–89	Добре	B (дуже добре)
75-84		C (добре)
65-74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35-59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1-34		F (незадовільно з обов’язковим повторним курсом)

## 11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№	Найменування	Номер теми
1.	Електронний варіант лекцій	1-12
2.	Індивідуальні завдання для самостійного виконання (електронний варіант)	1-12
3.	Вихідні дані для обробки на ПВОМ	1-12

### РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.

2. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.

3. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: (підручник) / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015.- 396 с.

4. Пименов М.П. Игровая подготовка волейболиста/Михаил Пименов. – Киев: Здоровье, 2007. – 136 с.

5. Радченко О. В., Смолук В. І., ШвайО. Д., Цюпак Ю. Ю. .Методика навчання основ техніки з волейболу: методичні рекомендації . Луцьк : Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

6. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542 с.

7. Чорненький А.І. Борознова Л.В. Спортивні ігри з методикою викладання (волейбол). Навчальний посібник - Тернопіль, ТНЕУ 2018. – 92 с.

8. Чорненький А.І. Борознова Л.В. Правила гри у волейбол. Методичні рекомендації - Тернопіль, ТНЕУ 2018. – 24 с.

9. Чорненький А.І. Борознова Л.В. Методика навчання технічних елементів у волейболі. Методичні рекомендації - Тернопіль, ТНЕУ 2018. – 16 с.

10. Чорненький А.І. Борознова Л.В. Класифікація техніки та тактики гри у волейбол. Методичні рекомендації - Тернопіль, ТНЕУ 2018. – 16 с.

11. Щепотіна Н.Ю., Поліщук В.М. Теорія і методика викладання спортивних ігор «Волейбол»: Методичні рекомендації – Вінниця, 2019. – 49 с.













